

Technická univerzita v Liberci
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra: Tělesné výchovy a sportu
Studijní program: B6208 Sportovní management

Posouzení zájmu dětí školního věku o zdravý
životní styl
Assessment of the interest of school-age children in
healthy life style

Bakalářská práce: 08-FP-KTV-254

Autor:
Kristina Kosková

Podpis:

.....

Adresa:
Zvoncovitá 1970/9
155 00, Praha 5

Vedoucí práce: Mgr. Václav Bittner

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
55	8	3	3	19	5

V Liberci dne: 2.5.2008

Prohlášení

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: 2.5.2008

Kristina Kosková

.....

Poděkování

Na místě tomu určeném bych ráda poděkovala především své rodině a svému příteli za jejich podporu během celé doby studia. Dále děkuji vedoucímu práce panu Mgr. Václavu Bittnerovi za vedení práce a panu Doc. PaedDr. Aleši Suchomelovi Ph.D. za jeho připomínky a rady, spojené s tvorbou ankety. A v neposlední řadě patří můj dík paní Mgr. Miluši Menšíkové a panu Mgr. Milanu Regnerovi za to, že mi umožnili na svých školách provést šetření a také žákům jejich škol, že se tohoto šetření zúčastnili.

ANOTACE

Cílem práce bylo na základě šetření posoudit zájem dětí školního věku o problematiku zdravého životního stylu se zaměřením na výživu a pohybovou aktivitu. Zda mají základní znalosti. Zda se řídí zásadami zdravého životního stylu. Případně zjistit nejčastější důvody pro nedodržování těchto zásad. Šetření se zúčastnili žáci 6. a 7. tříd základních škol s nesportovním zaměřením. Pro získání dat byla použita metoda anketního šetření.

Na základě získaných dat lze tvrdit, že většina dětí má základní znalosti. Pokud jde o dodržování zásad zdravého životního stylu, je situace již podstatně horší. Skutečnost, že nejzávažnějším problémem současné dětské populace, je nedostatečná pohybová aktivita a nesprávné stravovací návyky, se tímto šetřením potvrdila.

ANNOTATION

The goal of the work was to evaluate the interest of school-age children in the problematic of healthy life style focusing on nutrition and sports. The work was based on an examination which focused on whether the children had the basic knowledge and whether they followed the principles of healthy life style, and, possibly, on the most frequent reasons for not observing these principles. The participants were six-and-seven-grade elementary school pupils who did not specialize in sports. To obtain the information the author used a survey.

Based on the obtained information, one can state that most children have the elementary knowledge. However, regarding the observance of the principles of healthy life style, the situation is much worse. The study proves that the most serious problem of today's population of children is a lack of sports and bad eating habits.

ZUSAMMENFASSUNG

Das Ziel der Arbeit war es, das Interesse von Kindern im Schulalter an der Problematik eines gesunden Lebensstils mit der Spezialisierung auf Ernährung und Bewegung zu untersuchen.

Ob sie die Grundkenntnisse haben. Ob sie sich an die Prinzipien eines gesunden Lebensstils halten. Eventuell die häufigsten Gründe der Nichtbeachtung dieser Prinzipien festzustellen. An der Untersuchung haben Schüler der 6. und 7. Hauptschuleklassen ohne Sportrichtung teilgenommen. Die Daten wurden mittels Fragebogen erfasst.

Aufgrund der erfassten Daten kann man behaupten, dass die Mehrheit der Kinder die Grundkenntnisse besitzt. Was die Einhaltung der Prinzipien eines gesunden Lebensstils angeht, ist die Situation schon wesentlich schlechter. Die Tatsache, dass die wesentlichsten Probleme der heutigen Kindergeneration ein Mangel an Bewegung und ungesunde Ernährungsangewohnheiten sind, hat sich durch diese Untersuchung bestätigt.

OBSAH

ÚVOD	8
1 CÍLE	10
2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	11
3 VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM	13
3.1 Bílkoviny	13
3.2 Tuky	14
3.3 Sacharidy	15
3.4 Vláknina	16
3.5 Vitamíny	17
3.6 Minerální látky	19
3.7 Voda a pitný režim	20
3.8 Pyramida zdravé výživy	21
3.9 Výživová doporučení u dětí	21
4 POHYBOVÁ AKTIVITA	23
4.1 Význam pohybové aktivity	23
4.2 Vztah mezi pohybovou aktivitou v dětství a dospělosti	26
4.3 Doporučená pohybová aktivita u dětí	26
5 PREVENCE	28
6 CIVILIZAČNÍ CHOROBY	30
7 MOTIVACE	32
8 VÝZKUM ZÁJMU DĚTÍ O ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	34
8.1 Metoda šetření	34
8.2 Charakteristika zkoumaného souboru	34
9 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ	35
10 DISKUZE	43
11 ZÁVĚR	45
LITERATURA	46
PŘÍLOHY	48

ÚVOD

Problematika zdravého životního stylu je v současné době jedním z nejdiskutovanějších témat. Zdravý životní styl je velmi důležitý pro kvalitní život. Často se ovšem setkáváme s tím, že lidé o něm pouze mluví, než aby se řídili jeho zásadami. Proto světová populace v důsledku nesprávného životního stylu, především pak díky nedostatečné pohybové aktivitě a nesprávným stravovacím návykům, čím dál více tloustne a bojuje s civilizačními chorobami. Česká republika se tak v současné době stala druhou nejtlustší zemí Evropy a pokud nebudou provedena dostatečná opatření, může být v budoucnu i hůře.

Správné návyky si utváříme od dětství, proto je v tomto ohledu důležité zaměřit se již na děti školního věku a snažit se je vést ke správnému životnímu stylu, aby mohly v budoucnu prožívat plnohodnotný život. A právě z tohoto důvodu jsem se ve své práci zaměřila na děti školního věku a jejich zájem o zdravý životní styl.

I přesto, že téma práce není typicky manažerským, se domnívám, že dané problematiky se v oblasti managementu, vzhledem k rozrůstajícímu se zájmu o zdravý životní styl a vzniku různých programů podporujících zdraví, dá využít. I zde je totiž nutná spolupráce s odborníky z řad manažerů při realizování a propagaci těchto programů. A i tito odborníci musí být vybaveni znalostmi nejen manažerskými, ale i znalostmi dané problematiky.

K napsání práce právě na toto téma mě vedlo několik důvodů. Prvním z důvodů byl ryze můj osobní zájem o zdravý životní styl. Dalším, neméně důležitým impulzem pak pro napsání této práce byla moje sestra a její vrstevníci, kteří se, jak jsem si mohla všimnout, příliš zásadami zdravého životního stylu příliš neřídí. Ať už se to týká pohybové aktivity či správných stravovacích návyků. Věkově spadají právě do kategorie dětí, které jsou zkoumaným souborem v praktické části práce. Posledním důvodem byl fakt, že jsem chtěla zjistit, jak vážná skutečně daná situace je.

Ve své práci jsem v rámci zdravého životního stylu zaměřila, přestože v sobě zahrnuje celou řadu dalších aspektů, na dvě oblasti, které jsou podle mého mínění, co se týče prožívání kvalitního života a vlivu na zdraví, nejdůležitější. Jsou jimi výživa a pohybová aktivita.

Práce je rozdělena do dvou částí. První - teoretická část práce se zabývá v první kapitole vymezením pojmů životní styl, zdraví, zdravý životní styl. Další kapitoly jsou věnovány výživě a pitnému režimu, pohybové aktivitě, jako součástí zdravého životního stylu, prevenci, civilizačním chorobám a motivaci.

Praktická část pak obsahuje výzkum zájmu dětí o zdravý životní styl realizovaný pomocí ankety a analýzu dosažených výsledků.

1 CÍLE

Hlavním cílem práce je na základě šetření posoudit zájem dětí o problematiku zdravého životního stylu se zaměřením na výživu a pohybovou aktivitu. Vyhodnotit, zda jsou jejich znalosti, co se této problematiky týče, dostatečné. Zda se řídí zásadami zdravého životního stylu a jaké jsou nejčastější důvody pro jejich nedodržování.

Dílčími úkoly je vymezení zdravého životního stylu. Vyložení problematiky výživy a pohybové aktivity a jejich preventivního charakteru vůči civilizačním nemocem. Vymezení pojmu motivace jako důležitého prvku při utváření zdravého životního stylu.

2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Životní styl

Životní styl si vytváří každý jedinec v průběhu svého života. Důležitou roli zde hrají vrozené vlastnosti a také předpoklady člověka. Životní styl je projevem lidské osobnosti. Nejčastěji ho posuzujeme podle názorů, postojů a chování.

Životní styl je v čase proměnlivý s měnícími se potřebami člověka a změnami okolního prostředí.

Do životního stylu se promítá kulturní a historický vývoj jednotlivých společností [16].

Zdraví

Zdraví je jak individuální záležitost člověka, tak problémem celé společnosti. Kvalita života závisí na přístupu každého jedince ke svému zdraví a současně na podmínkách, které pro zdravý život vytváří společnost. Zdraví je jedním z určujících znaků našeho životního stylu. Dobré zdraví je předpokladem dobrého a spokojeného života. Světová zdravotnická organizace definuje zdraví jako stav plné tělesné, duševní a sociální pohody [16]. Tato definice ukazuje na zdravý jako na kladnou, obecně žádanou hodnotu. Říká, že zdraví není pouze nepřítomnost nemoci. Má motivační charakter. Naznačuje cíl, ke kterému by měla směřovat snaha všech lidí, kteří se zabývají problematikou zdraví a odstraňování nemocí [9].

V souvislosti se zdravím se dnes také setkáváme s pojmy fitness a wellness. Cílem fitness je silný, zdravý člověk s vyšším sebeuvědoměním. Zdravím v pojetí wellness je myšlena interakce pěti následujících složek:

- sociální zdraví – schopnost vytvořit uspokojivé interpersonální vztahy
- mentální zdraví – schopnost učit se a vytvořit si nejvyšší intelektuální schopnosti
- emocionální zdraví – schopnost kontroly vlastních emocí
- duševní zdraví
- fyzické zdraví

Wellness je přístup ke zdraví, který vede k pocitu spokojenosti, jehož složkami jsou tělesný trénink, kontrola těla a výživy, emocionální a mentální zdraví [4].

Zdraví je v první řadě ovlivňováno genetickou výbavou. Dále se na kvalitě lidského zdraví podílí kvalita životního prostředí, zdravotnická péče, životní styl [16].

Faktory podporující zdraví:

- Adekvátní množství spánku
- Pravidelná a racionální strava
- Udržování přiměřené tělesné hmotnosti
- Nekuřáctví
- Mírné nebo žádné užívání alkoholu
- Pravidelná tělesná aktivita

Způsob života, který upřednostňuje tyto zvyky, které pozitivně ovlivňují zdraví, nazýváme zdravý životní styl [16].

3 VÝŽIVA A PITNÝ REŽIM

Pokud není uvedeno jinak, čerpá tato kapitola z pramene [17].

Zdravá výživa je jedním ze základních předpokladů zdravého životního stylu. Výživa dodává našemu tělu živiny i stavební látky. Bez jídla by náš organismus přestal fungovat. Je důležité dodávat tělu takovou výživu, která organismus nezatěžuje a dodá mu vše, co potřebuje. Strava musí vyvážená. Žádné živiny by v ní nechyběly a jiné nepřibývaly. Musí být především střídavá, ale zároveň také natolik rozmanitá, aby organismu poskytla všechny nezbytné živiny.

Nejdůležitější živiny, které naše tělo potřebuje jsou bílkoviny, tuky a sacharidy. Mezi další důležité živiny patří vláknina, vitamíny, minerální látky.

Otázkou zdravého životního stylu není pouze co přijímat, ale také jak to přijímat a kdy. Přejídání na straně jedné a odmítání jídla na straně druhé se ukazují jako dva nežádoucí extrémy. Rovnováha mezi příjmem a výdejem ukazuje směr zdravému příjmu potravy [9].

Správná výživa se projevuje v bezchybném fungování následujících funkcí našeho organismu:

- Růst
- Reprodukce
- Práce
- Duševní aktivita
- Udržování tělesné hmotnosti

3.1 Bílkoviny

Bílkoviny jsou nepostradatelnou složkou potravy pro lidský organismus. Jsou důležité především pro stavbu a obnovu tělesných tkání, pro udržování chemické rovnováhy, dále pak regulují tvorbu hormonů, enzymů a obranných látek. Jako zdroj energie, jsou použity pouze v případě, že tělo nemá dostatek sacharidů nebo tuků.

Základní stavební jednotkou bílkovin jsou aminokyseliny. Z 22 základních aminokyselin je pro dospělého člověka 8–9 nezbytných (tzv. esenciálních), pro děti pak 10. Tyto esenciální aminokyseliny si není lidský organismus schopen vytvořit sám, proto musí být tělu dodávány potravou.

Bílkoviny můžeme rozdělit na bílkoviny rostlinného a na bílkoviny živočišného původu.

- živočišné bílkovinné potraviny
maso, ryby, mléko a mléčné výrobky, vejce
- rostlinné bílkovinné potraviny
luštěniny, obilniny, zelenina, sója

Energetická hodnota 1 g bílkoviny je 17 kJ.

Doporučené množství bílkovin se liší podle věku, pohlaví a také podle pohybové aktivity jedince. Doporučená denní dávka u dospělého člověka je 0,8 g/kg hmotnosti.

Nedostatek bílkovin se projevuje pomalým vývinem kosterního svalstva, oslabením imunitního systému, vede ke špatnému hojení ran, vzniku psychických poruch.

Při dlouhodobém nadměrném příjmu živočišných bílkovin dochází ke snižování funkce ledvin. Nadměrný příjem živočišných bílkovin, které většinou obsahují velké množství nasycených tuků a cholesterolu vede ke vzniku arterosklerózy a dalších srdečně cévních onemocnění.

3.2 Tuky

Tuky jsou tvořeny převážně triacylglyceroly – sloučeniny glycerolu a tří mastných kyselin. Dalšími přítomnými látkami jsou fosfolipidy, sfingolipidy, cholesterol. Jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin. Zajišťují mechanickou ochranu vnitřních orgánů. Jsou důležité pro tvorbu hormonů, pro vstřebávání a transport vitamínů rozpustných v tucích - A, D, E, K.

Tuky dělíme na:

- **tuky pevné**
 - pevné tuky obsahují především nasycené mastné kyseliny
živočišné: máslo, sádlo, lůj
 - živočišné tuky obsahují cholesterol
rostlinné: kokosový tuk
- **oleje**
 - obsahují větší množství nenasycených kyselin
 - snižují hladinu LDL cholesterolu v krvi a zvyšují hladinu HDL

olej olivový, řepkový, slunečnicový, sójový, arašídový

Cholesterol [12]

Cholesterol je součástí buněk lidského těla, ve kterém se ho nachází 70–145 g. V těle je přenášen pomocí lipoproteinů. Ty jsou složeny z bílkovin a tuků.

Podle poměru těchto látek rozlišujeme:

- LDL (low density lipoprotein)
 - lipoprotein obsahující více tuků než bílkovin
- HDL (high density lipoprotein)
 - obsahuje více bílkovin než tuků

Cholesterol navázaný na takový lipoprotein s ním pak vytvoří komplex.

Rozlišujeme:

- LDL cholesterol („zlý cholesterol“)
 - tvoří 2/3 podílu celkového cholesterolu
 - vysoká koncentrace tohoto cholesterolu zvyšuje riziko vzniku srdečně cévních onemocnění
- HDL cholesterol („hodný cholesterol“)
 - tvoří 1/3 podílu celkového cholesterolu
 - je pro organismus příznivý, protože vyrovnává škodlivý efekt ostatních tuků

Energetická hodnota 1 g tuku je 38 kJ.

Tuky by měli tvořit 30–35 % celkového denního příjmu energie, u dětí pak 30–40 % podle věku. Živočišné tuky by měly tvořit 1/3 celkového denního příjmu. Rostlinné tuky, které neobsahují cholesterol, by měli tvořit zbývající 2/3.

3.3 Sacharidy

Sacharidy (cukry) jsou přírodní látky, vznikající fotosyntézou zelených rostlin. Za přítomnosti světla se slučuje oxid uhličitý a voda a vzniká jednoduchý cukr a kyslík.



Pro člověka jsou nejdůležitějším a nejvýhodnějším zdrojem energie.

Sacharidy dělíme na:

- Monosacharidy
Jsou tvořeny jednou cukernou jednotkou. Nejjednodušším sacharidem je glukóza.
Dále sem patří fruktóza obsažená v ovoci.
- Polysacharidy
Jejich molekuly jsou složené z dvou až deseti cukerných jednotek.
Patří mezi ně sacharóza (řepný cukr), maltóza (sladový cukr), laktóza (mléčný cukr).
- Oligosacharidy
Sacharidy tvořené více než deseti cukernými jednotkami.

Energetická hodnota v 1 g cukru, stejně jako u bílkovin, 17 kJ.

Ve zdravé výživě by měly sacharidy tvořit přes 50 % potravy.

Při nadměrném množství sacharidů v potravě se sacharidu přeměňují na tuk a podílí se tak na vzniku obezity.

3.4 Vlákna

Vlákna je součástí potravin rostlinného původu. Vlákniinou nazýváme takové složky potravy rostlinného původu, které nejsou štěpitelné trávicími enzymy v trávicím ústrojí. Jsou tedy nestravitelné a nevyužitelné jako zdroj energie a živin.

Podle schopnosti jednotlivých složek vlákniny vázat vodu, organické a minerální látky dělíme vlákninu na:

- rozpustnou (pektinové látky)
 - velká schopnost vázat vodu a bobtnat
 - má příznivý vliv na metabolismus tuků a cukrů
 - prospěšná jak při prevenci tak při léčbě cukrovky, obezity, aterosklerózy
- nerozpustnou (hemicelulóza, celulóza, lignin)
 - vážou vodu jen málo
 - působí proti zácpě, snižuje riziko nádorů střev

Vláknina není považována za nezbytnou součást potravy, ale je velice prospěšná. Při jejím nedostatku dochází k celé řadě onemocnění. Ať už jde o onemocnění trávicího traktu, kardiovaskulárního systému či metabolické poruchy.

Vláknina pomáhá snižovat hladinu cukru v krvi, ovlivňuje vyprazdňování žaludku, působí vhodnou konzistenci stolice, snižuje vstřebávání tuků a koncentraci cholesterolu. Dále zpomaluje vyprazdňování žaludku, čímž zvyšuje pocit sytosti.

Při nedostatku vlákniny v potravě se obsah stolice může zmenšit na polovinu až čtvrtinu, snižuje se také frekvence vyprazdňování, vznikají zácpy.

Doporučená dávka je 25–30 g/den.

Mezi zdroje vlákniny patří celozrnné obiloviny, brambory, luštěniny, ovoce a zelenina.

3.5 Vitamíny

Vitamíny jsou organické pro život a dobré zdraví nezbytné látky. Lidský organismus si je nedovede sám vytvářet, proto musí být přijímány potravou. Jsou potřebné v malých koncentracích.

Nadměrný nebo nedostatečný příjem některého z vitamínů se projevuje charakteristickými zdravotními potížemi. Nedostatek některého vitamínu nazýváme hypovitaminóza, nadbytek hypervitaminózy a úplná nepřítomnost je pak nazývána avitaminóza. Nedostatek vitamínu v organismu může být způsoben nedostatkem tohoto vitamínu v potravě nebo poruchou jeho vstřebávání.

Z hlediska výživy je pro člověka nejvýznamnějších 14 vitamínů.

Vitamíny dělíme do dvou základních skupin:

- Vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K)
 - mohou se ukládat do zásoby v játrech, jejich zásoby je v těle až několik měsíců
 - jejich koncentrace v krvi se udržuje stálá až do vyčerpání jejich rezervy

Vitamín A

- skupina látek, které mají podobné chemické složení
- nejdůležitější z nich je retinol – má největší vitamínovou aktivitu
- má vliv na růst, vývoj a diferenciaci epitelálních buněk, je důležitý pro vidění za šera i pro barevný vjem, potřebný pro tvorbu spermií, vajíček, vývoj plodu

Vitamín D

- několik příbuzných metabolitů kalciferolu, působících proti křivici
- z výživového hlediska jsou nejdůležitější vitamín D₂ a D₃
- vitamín D₃ vzniká v pokožce působením slunečních paprsků
- reguluje vstřebání vápníku a fosforu ze střev, stimuluje sekreci inzulínu, má vliv na imunitní systém
- doporučená dávka u dospělých je 5 µg/den , u dětí 10 µg/den
- nejlepší zdroj vitamínu D je sluneční záření, z potravin to jsou játra, rybí tuk, vejce a mléko

Vitamín E

- vyskytuje se v potravě jak živočišného tak rostlinného původu
- jeden z nejvýznamnějších antioxidantů
- zvyšuje detoxikační schopnost jater, ovlivňuje tvorbu červených krvinek
- doporučená denní dávka je u mužů 10 mg, u žen 8 mg, u dětí méně
- zdrojem vitamínu E jsou celozrnné obiloviny, luštěniny, olejnatá semena

Vitamín K

- je potřebný pro normální funkci srážecích faktorů
- je hojně obsažen v potravě, je tvořen střevní mikroflórou v trávicím ústrojí
- zdrojem vitamínu K je salát, špenát, luštěniny, rajčata, brambory, játra

• Vitamíny rozpustné ve vodě (C, vitamíny skupiny B)

- neukládají se do zásoby nebo jen v malém množství, jejich zásoba je několik dnů nebo týdnů
- jejich hladina v krvi se po zastavení příjmu rychle snižuje

Vitamín C

- podílí se na tvorbě mezibuněčné hmoty, na odbourávání cholesterolu v játrech
- je důležitý pro imunitní ochranu, pro tvorbu některých hormonů
- je efektivní antioxidant
- podporuje vstřebávání železa, je nezbytný pro tvorbu červených krvinek
- nedostatek se projevuje zvýšenou únavou, nechutenstvím, zvýšenou náchylností k infekcím
- potřeba vitamínu C se pohybuje zhruba v rozmezí 60–200 mg/den
- mezi hlavními zdroji vitamínu C patří ovoce (černý rybíz, citrusy, jahody, kiwi) a zelenina (paprika, petržel, kapusta, brokolice)

Vitamíny skupiny B

- mezi vitamíny skupiny B patří thiamin (B₁), riboflavin (B₂), pyridoxin (B₆), niacin, kobalamin (B₁₂), kyselina listová, kyselina pantotenová, kyselina lipoová (B₁₃), kyselina pangamová (B₁₅)
- působí ve velmi malých dávkách
- působí proti únavě, mají vliv na nervový systém, ovlivňují dobrou funkci tkání a orgánů, podporují krvetvorbu

3.6 Minerální látky

Minerální látky tvoří asi 4 % celkové tělesné hmotnosti člověka. V těle se vyskytují ve formě iontů, organických a anorganických sloučenin. Převážná většina je obsažena v kostech.

Podle významu je dělíme na esenciální, biogenní a toxické.

Podle množství potřebného pro organismus dělíme minerální látky na:

- Makroprvky
 - jejich denní potřeba je několik set miligramů
 - sodík, draslík, vápník, hořčík, fosfor, chlór, síra
- Stopové prvky
 - jsou potřebné v množství několika miligramů
 - železo, měď, zinek, mangan, křemík, lithium
- Ultrastopové prvky
 - prvky potřebné v množství menším než 1 mg na den
 - kobalt, molybden, jód, fluór, selen, nikl, chróm

Každý z prvků má svou specifickou úlohu pro určité metabolické funkce. Jednotlivé prvky se podílí na výstavbě tkání, jsou součástí tělních tekutin, udržují acidobazickou rovnováhu, jsou důležité pro transport kyslíku, pro svalovou a nervovou činnost. Každý prvek má v těle obvykle několik funkcí současně.

Prvky musí být přítomny v těle v určité fyziologické koncentraci. Některé z nich musí být v určitých vzájemných poměrech (např. vápník s fosforem a hořčíkem, měď se zinkem a železem, hořčík s draslíkem apod.). Větší nadbytek nebo naopak nedostatek může negativně ovlivnit funkci druhého prvku. Působení jednotlivých prvků je tedy částečně závislé na působení jiných prvků.

Příčin k porušení fyziologické koncentrace minerálních látek je několik. První z příčin je velký podíl rafinovaných potravin ve stravě. Tyto potraviny neobsahují prakticky žádné minerální látky. Druhou z příčin je nadměrný příjem soli. Nadměrný příjem soli zvyšuje vylučování vápníku a hořčíku. Tím přispívá ke vzniku aterosklerózy a srdečních onemocnění. Další nejčastější příčina je nadměrná konzumace mléčných produktů a masa.

3.7 Voda a pitný režim

Voda je hlavní složkou lidského organismu. U dospělého člověka tvoří 60 % celkové hmotnosti.

Mezi hlavní funkce vody v lidském těle patří:

- přenos živin
- termoregulace
- odstraňování odpadních a škodlivých látek
- působí jako rozpouštědlo
- umožňuje správný průběh chemických reakcí

Denní spotřeba vody se při běžné zátěži pohybuje v rozmezí 2,5–3 l. Při sportu, pobytu v teplejších prostředí, ale také při horečnatých stavech, infekčních onemocněních dochází k vyšším ztrátám vody, a proto je tedy nutné zvýšit příjem tekutin.

Při ztrátách vody dochází také ke ztrátám minerálů, a to zejména sodíků a draslíku. Stav, kdy dochází k nadměrnému úbytku tekutin a minerálů v organismu, nazýváme dehydratace.

Nedostatečné množství vody v těle způsobuje:

- zahuštění krve a její horší průtok
- bolesti hlavy, únavu, nervozitu
- přetěžování ledvin
- vysoušení sliznic dýchacích cest
- selhání termoregulace

Nejvhodnějším nápojem k zajištění pitného režimu je pitná voda, ať už jde o vodu balenou či z vodovodu. Vhodné je také střídání různých minerálek, čajů a ředěných přírodních džusů. Nevhodné jsou nápoje obsahující větší množství sodíků a cukru [1].

3.8 Pyramida zdravé výživy

Smyslem výživového doporučení ve formě potravinové pyramidy je předejít zdravotním rizikům.

Potravinová pyramida nemá být podrobným návodem k sestavení dennímu jídelníčku, ale jejím úkolem je dát základní doporučení o skladbě výživy.

Pyramida řadí potraviny podle vhodnosti v rámci každého patra vždy zleva doprava. Potraviny, které jsou umístěny v základně, jsou ty, které bychom měli do svého jídelníčku zařazovat nejčastěji. Směrem k vrcholu pyramidy bychom měli být při výběru daných potravin střidmější. Vrchol pyramidy pak tvoří potraviny, které by se v našem jídelníčku měly objevovat jen výjimečně. Výživovou pyramidu naleznete v příloze 1 [6].

3.9 Výživová doporučení u dětí

Stanovení potřebné energie v dětství je velmi složité. Musíme přihlídnout nejenom k věku dítěte, tak i k dalším faktorům, jako je růst, pohybová aktivita.

Doporučené denní zastoupení jednotlivých složek potravy (v %)

Sacharidy	50–55 %
Bílkoviny	15 %
Tuky celkem	25–35 % (u obézních dětí do 30 %)
nasycené MK:	do 10 %
nenasycené MK : poly	8 %
mono	10–12 %

Správná výživa u dětí by měla vycházet z následujících bodů:

- strava by měla pestrá a rozmanitá, bohatá na ovoce, zeleninu
- strava by měla bohatá na obilniny a výrobky z nich
- strava by měla obsahovat potraviny s nízkým obsahem tuků a cholesterolu;
upřednostňovat tuky rostlinné

- zajistit střídmost v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů
- nedosolovat hotové pokrmy, sůl a solené potraviny nabízet dětem jen zcela výjimečně
- zabezpečit pravidelně netučné nebo nízkotučné mléčné výrobky
- zajistit alespoň 2 litry tekutin denně
- dodávat kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny)
- nepřejídat se ani hladovět, zamýšlet se nad růstem, tělesnou výškou a hmotností dětí
- učit děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem
- učit děti uplatňovat právo na aktivní volbu potravin, učit je přemýšlet o jejich výživě a ovlivňovat ji. Mají-li děti možnost, necht' si vybírají spíše syrové ovoce a zeleninu a vyhýbají se uzeným a smaženým pokrmům a konzervám [6]

Kromě dodržování doporučeného množství jednotlivých složek potravy ve stravě je také nutné respektovat pravidelnost stravování. Pravidelný příjem stravy má vliv na činnost trávicího traktu, látkovou výměnu ve všech buňkách organismu. Nevhodný stravovací rytmus může negativně ovlivnit využití jednotlivých složek potravy. Jako vhodný počet denních dávek se udává 5 jídel denně. Za vhodné intervaly mezi jednotlivými jídly jsou považovány 3–4 hodiny [10].

Snídaně by měla pokrýt 20 % denní spotřeby energie, dopolední svačina 10–15 %, 30–35 % oběd,, odpolední svačina 10–15 % a večeře 20–25 % [1].

4 POHYBOVÁ AKTIVITA

Další důležitou složkou zdravého životního stylu je pohybová aktivita. Pravidelná pohybová aktivita prokazatelně přispívá jak k lepšímu fyzickému tak psychickému zdraví. Proto by měla být neoddělitelnou součástí života každého jedince.

Pohybová aktivita je definována jako tělesný pohyb zabezpečený kosterním svalstvem, který vede ke zvýšení energetického výdeje. Tvoří přibližně 15–40 % celkového energetického výdeje [14].

V pojetí Evropské charty sportu je sport (pohybová činnost) vymezen takto: *„Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích ne všech úrovních.“*

4.1 Význam pohybové aktivity

V současné době dochází a nejen u nás k poklesu pohybové aktivity dospělých i dětí. Jako nejčastější příčiny jsou uváděny mechanizace vyspělého průmyslu, používání dopravních prostředků na kratší vzdálenosti a tím omezení chůze. V důsledku poklesu běžné denní aktivity dochází ke zhoršení fyzické kondice a tím dalšímu snížení pohyblivosti. Sedavý způsob života a vyloučení sportu ze života jednotlivce pak zvyšuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, rozvoj obezity a dalších zdravotních problémů [5]. Z uvedeného jasně vyplývá jak je pohybová aktivita pro zdraví jedince důležitá.

Význam pravidelné a přiměřené pohybové aktivity tedy spočívá především v jejím vlivu na celkový zdravotní stav, zvýšení tělesné zdatnosti, snížení výskytu civilizačních onemocnění, prodloužení délky života [16, 18]. Pohybovou aktivitou je stimulována činnost jednotlivých orgánů a systémů organismu, čímž je zpomalován proces stárnutí [16].

Efekt pohybu na zdraví [3]

- Ochrana před nemocemi
 - ochrana před srdečně-cévními onemocněními
 - snížení rizika vzniku rakoviny
 - snížení rizika vzniku diabetu II. typu
 - prevence a léčba obezity
 - prevence osteoporózy
 - prevence poruch pohybově-podpůrného systému – bolesti zad
 - prevence potíží s trávicím systémem
- Zlepšení funkcí a parametrů lidského organismu
 - zvýšení výkonu srdečně cévního systému, snížení klidové tepové frekvence
 - snížení krevního tlaku
 - udržování přiměřené tělesné hmotnosti
 - zvýšení množství aktivní svalové hmoty
 - zlepšení struktury kostí, zpevnění kostí
 - podpora a zlepšení činnosti imunitního systému
 - zlepšení látkové přeměny
 - zlepšení dechové funkce
 - zlepšení duševního zdraví

Pohybovou aktivitu podporující zdraví můžeme posuzovat z několika hledisek. Nejčastější hodnocení běžně prováděné pohybové aktivity je pomocí FITT charakteristik – frekvence, intenzita, typ a doba trvání pohybové aktivity. Další z možností je vyjádření denního počtu kroků. Tato forma vyjádření je jednoduchá a srozumitelná pro široké spektrum populace. Jako minimální počet pro podporu zdraví je uváděno 10 000 kroků denně. Ovšem toto množství je reálné pouze u zdravé dospělé populace. Pro starší a dospělé jedince je toto množství příliš vysoké, naopak pro děti a mládež příliš nízké. Jako orientační zdravotní ukazatel účinnosti pohybové aktivity dětí základních škol uvádějí autoři 13 000 kroků za den v převažujícím počtu dnů v týdnu [15].

Tabulka 1. Orientační přehled počtu kroků ve vztahu k množství pohybové aktivity

Počet kroků	Pohybová aktivita
< 5000	Celodenní pobyt v bytě omezený pouze na chůzi mezi ledničkou, televizí, sociálním zařízením, koupelnou a postelí
< 8000	Celodenní pobyt v bytě s prováděním domácích prací nebo cestou do a z práce (školy)
3500-4500	60minutová jednotka pohybových her
4200-4600	45minutová jednotka aerobiku
8000	60minutový běh s průměrnou srdeční frekvencí 150-160 tepů/min
8000-10000	Vysoce intenzivní tréninkové fotbalové či florbalové utkání v tělocvičně s čistým časem hry 60-70 minut

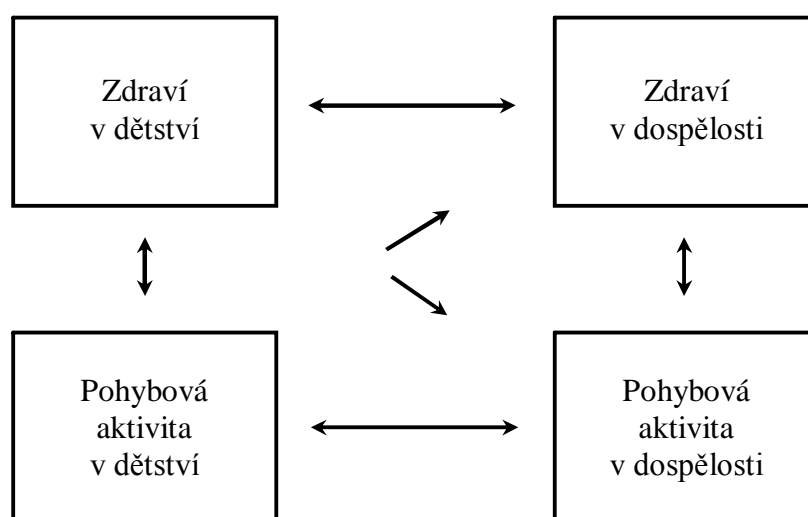
Pramen: Sigmund (2007)

Smyslem pohybu mimo to, že je součástí zdravého životního stylu, který rozhoduje o zdraví, dlouhověkosti a životní spokojenosti člověka, by měl být také prožitek, ne pouze sebepřinucení a oběti [7].

4.2 Vztah mezi pohybovou aktivitou v dětství a dospělosti

Na základě šetření bylo zjištěno, že existuje významně silný vztah mezi vykonáváním pohybové aktivity v dětství a v dospělosti. Účast v organizované pohybové aktivitě v školním věku je výrazným předpokladem pro provádění pohybové aktivity v dospělosti. Vztah mezi účastněním se organizované pohybové aktivity v dětství a jejím prováděním v dospělosti je stálý bez ohledu na věk, BMI (Body mass index), rodinný stav atd. [15].

Vzájemné vztahy mezi zdravím a pohybovou aktivitou v dětství a dospělosti znázorňuje následující obrázek.



Obrázek 1. Vzájemné vztahy pohybové aktivity v dětství a v dospělosti

Pramen: Suchomel (2006)

4.3 Doporučená pohybová aktivita u dětí

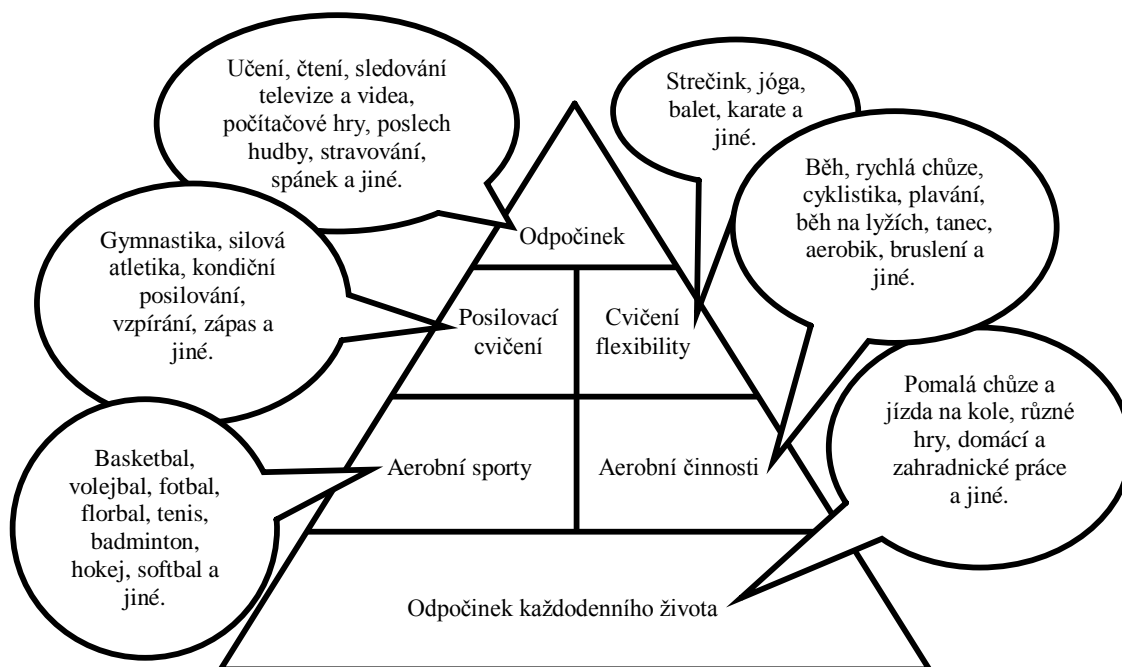
Jak již bylo řečeno, pohybová aktivita má prokazatelný vliv na zdraví jedince. Stanovení optimální úrovně pohybové aktivity pro dětský věk je ale poměrně obtížné. A to z důvodu, že doposud není známa odpovídající úroveň ani typ pohybové aktivity, které by k optimálnímu zdravotnímu stavu vedly. Dalším důvodem je fakt, že jde o záležitost zcela individuální.

Doporučení k pohybové aktivitě dětí školního věku prošla v posledním letech značným vývojem. Nejprve byla doporučení velmi podobná doporučením pro dospělé jedince, postupem času ale začaly být respektovány rozdíly mezi dětmi a dospělými.

V současnosti se vychází z předpokladu, že doporučení pro dětskou a dospělou populaci musí být odlišná. Čím jsou děti mladší, tím musí být rozdíly oproti dospělým větší.

Podle současných poznatků mohou děti kumulovat pohybové aktivity během dne, jelikož i tento způsob přináší zdravotní účinky. Cílem je pak nakumulovat alespoň 60 minut denně. Doporučení k pohybové aktivitě jsou znázorněny v příloze 2.

Pro děti školního věku jsou doporučovány aktivity uvedené v tzv. pyramidě pohybové aktivity. Děti by měly provádět pohybové aktivity ze tří úrovní pohybové aktivity. V první úrovni jsou činnosti spojené s každodenním životem (včetně např. pomalé chůze, pohybových her, atd.). Tyto činnosti jsou doporučeny všem dětem a v případě, že dítě nemá dostatečnou úroveň těchto pohybových aktivit, doporučuje se nejprve tyto aktivity zvýšit. V druhé úrovni jsou zařazeny aerobní a anaerobní aktivity. Dítě by si mělo osvojit pohybové dovednosti s těmito aktivitami spojenými. Ze zdravotního hlediska není podstatný výběr sportů ale objem aerobních pohybových činností. Třetí úroveň jsou posilovací a protahovací cvičení. Vrchol pyramidy pak představují odpočinkové aktivity. Patří sem například i sledování televize a hraní počítačových her na však po dobu delší než 2 hodiny denně [18].



Obrázek 2. Pyramida pohybové aktivity

Pramen: Suchomel (2007)

5 PREVENCE

Prevence je soubor opatření, které mají něčemu zabránit, předcházet. V případě této práce se jedná o prevenci nemocí.

2 základní druhy prevence:

- Primární
- Sekundární

Primární prevencí se snažíme ovlivnit příčiny nemocí. Snažíme se snížit vliv rizikových faktorů a naopak zvýšit vliv faktorů ochranných. Primární prevence je založena na aktivitách samotného jedince, na jeho životním stylu. Naproti tomu podstatou sekundární prevence je odhalení nějaké již vzniklé poruchy nebo nemoci v časném stadiu, aby nedošlo k jejímu plnému rozvoji [2].

Prevencí tedy předcházíme tzv. civilizačním chorobám, které jsou v souvislosti s nesprávným životním stylem v populaci stále rozšířenějšími. Mezi ochranné faktory, které nám pomáhají těmto nemocem předcházet, patří již zmiňovaná dostatečná pohybová aktivita a správné stravovací návyky. Mezi další ochranné faktory patří například nekuřáctví, přiměřená konzumace alkoholu, zvládání stresu.

Aby byla prevence účinná musí být především včasná, dostatečně intenzivní a srozumitelná pro daného jedince. Důraz je kladen především na pravidelný denní režim, správnou skladbu jídelníčku, přiměřenou pohybovou aktivitu a psychickou pohodu.

Pravidelný denní režim je možné nejsnáze zabudovat v dětství. Rytmus pravidelného spánku, stravování, plnění povinností a odpočinku s vymezením prostoru pro vlastní záliby pak setrvává pouze s aktuálními změnami po celý dospělý život [19].

Jak již bylo řečeno, jedním z nejvýznamnějších činitelů vnějšího prostředí, který se uplatňuje při vzniku i prevenci onemocnění, je výživa. V současnosti přibývá stále více důkazů o důležitosti vlivu výživy od nejútlejšího věku z hlediska prevence onemocnění ve věku pozdějším.

Způsob výživy, který má za důsledek výskyt civilizačních chorob má následující znaky:

- nadměrný energetický příjem, vysoký příjem tuků s převahou tuků nenasycených, cholesterolu, rafinovaného cukru, soli a alkoholu

- nedostatek polenových mastných kyselin, komplexních sacharidů, vlákniny, vitamínů a minerálních látek [11]

Výživová doporučení jejichž cílem je podpora a prevence civilizačních onemocnění jsou uvedena v příloze 3.

6 CIVILIZAČNÍ CHOROBY

Civilizační choroby jsou charakterizovány jako choroby spojené s důsledky vývoje a stavu společnosti. Především v důsledku nedostatečné pohybové aktivity (hypokineze) a nesprávných stravovacích návyků vznikají tato závažná onemocnění, která negativně ovlivňují kvalitu našeho života.

Mezi civilizační onemocnění patří:

- Nemoci srdce a cév
- Rakovina
- Cukrovka
- Duševní nemoci
- Úrazy

Světová zdravotnická organizace vydala na základě šetření přehled faktorů, které představují největší riziko pro zdraví člověka. Vztah rizikových faktorů a civilizačních chorob podle Potůčka představuje následující tabulka [16].

Tabulka 2. Rizikové faktory ohrožující zdraví

Faktory lidského chování ohrožující zdraví	Onemocnění				
	Nemoci srdce a cév	Rakovina	Cukrovka	Nemoci duševní	Úrazy
Kouření	* * *	* * *			*
Nezdravá strava	* * *	* * *	* * *		
Tělesná nečinnost	* * *		* *	*	*
Obezita	* *	* *	* *	*	*
Nadměrná konzumace alkoholu	* *	*	* *	* *	* * *
Psychosociální stres	* * *	*	* *	* *	*

Pozn.: U vztahu označeného * * * se předpokládá silný vliv faktoru na výskyt daného onemocnění, vztah * * předpokládá nezanedbatelný vliv na výskyt daného onemocnění a u označeného vztahu * lze předpokládat jistou zprostředkovanou, i když ve většinou ne určující souvislost mezi daným faktorem a příslušným onemocněním.

Pramen: Slepíčková (2005)

Uvedené rizikové faktory se nevyskytují izolovaně a navzájem se podporují v procesu vzniku daného onemocnění [16].

7 MOTIVACE

Kapitolu věnovanou motivaci jsem se do práce rozhodla zařadit, jelikož ji považuji při utváření zdravého životního stylu za velmi důležitou. Člověk, aby se začal řídit nějakými zásadami, musí být zpravidla motivován, mít nějakou hnací sílu. Musí vidět, že má daná věc smysl, a teprve pak se může začít chovat a jednat způsobem, který odpovídá jeho přesvědčení o správnosti dané věci. Dalším důvodem pak bylo, že s motivací souvisí také zájem, který je předmětem šetření mé práce. Proto považuji za nutné vysvětlit také tento pojem a to v souvislosti s tvorbou otázek k anketě, ze které vychází praktická část.

Motivací je rozuměna interakce mezi motivovaným subjektem a motivující situací. V našem případě je motivující situací bylo dosažení optimálního zdraví.

Motivace vyjadřuje vnitřní procesy a stavy, které vysvětlují zaměřenost chování jedince k dosažení určitého cíle.

Funkcí motivace je uspokojování potřeb jedince. Potřebou je vyjádřen nějaký nedostatek. Může jít přitom o nedostatky fyzické či sociální. Motivace zajišťuje účelné chování, udržující fyzické a psychické zdraví jedince [12].

Motivace má dvě základní složky:

- Směřování k cíli
- Mobilizace určitého množství energie

Motivace pramení z přesvědčení, že daná činnost přinese předpokládané výsledky [8].

Chování je aktivita zprostředkující vztah není potřebou a jejím uspokojením. Obsah tohoto uspokojení vyjadřuje motiv. Motivované chování má tedy nějakou orientaci, cíl, tzv. že je zaměřeno na něco, co jedinci přináší uspokojení.

Motivace je intrapsychický proces, který má svůj původ ve vnitřní a vnější situaci jedince. Vnější podněty mohou jedince stimulovat, ale nemusí ještě nutně motivovat určité chování. S toho vyplývá, že je nutné rozlišovat motivy a vnější motivující podněty - označovány též jako iniciativy [12].

Motivy jsou příčinami našeho vnitřního jednání a chování. Motivy jsou všechny síly, které uvádí naše chování ať už přímo nebo nepřímo do pohybu. Mezi motivy řadíme potřeby, zájmy, sklony, postoje.

Nejčastějšími motivy jsou:

- Zájmy
- Hodnoty, ideály
- Potřeby a závislost na někom nebo něčem

Člověk si během života vytváří relativně stálý soubor motivů, který nazýváme hodnotový systém [8].

Zájem

Zájem charakterizujeme jako kladné hodnocení určité skutečnosti, snahu tuto skutečnost poznat a dělat činnosti s ní spojené [8].

U zájmů rozlišujeme:

- aktivitu nebo pasivitu
- sílu nebo slabost
- stálost nebo přelétavost
- jejich společenskou hodnotu

Zájem je velmi důležitým faktorem úspěchu, ale ze samotného zájmu ještě nutně nevyplývá úspěšnost [8].

8 VÝZKUM ZÁJMU DĚTÍ O ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

8.1 Metoda šetření

K získání informací pro posouzení zájmu dětí školního věku o zdravý životní styl jsem použila metodu anketního šetření. Anketa obsahuje otázky z oblasti výživy a pohybové aktivity. Otázky vycházejí z definice zájmu a jsou zvoleny tak, aby bylo na základě odpovědí na ně možné posoudit, zda mají děti základní znalosti z oblasti problematiky výživy a pohybové aktivity a řídí se jejich zásadami. Jak již bylo řečeno v předchozí kapitole, zájem předpokládá znalost dané věci a konání činností s ní spojených. Dále byly zjišťovány nejčastější důvody pro nedodržování těchto zásad. Na zjištění znalostí jsou využity otázky z oblasti výživy. Anketa, vzhledem ke skutečnosti, aby bylo šetření možné vůbec provést, obsahuje omezené množství otázek. K posouzení dané věci je ale považuji za dostatečné i vzhledem k věku respondentů. Otázek je celkem deset, z toho dvě demografické. Úplné znění dotazníku a žádost o provedení šetření na jednotlivých školách obsahují přílohy 4 a 5.

8.2 Charakteristika zkoumaného souboru

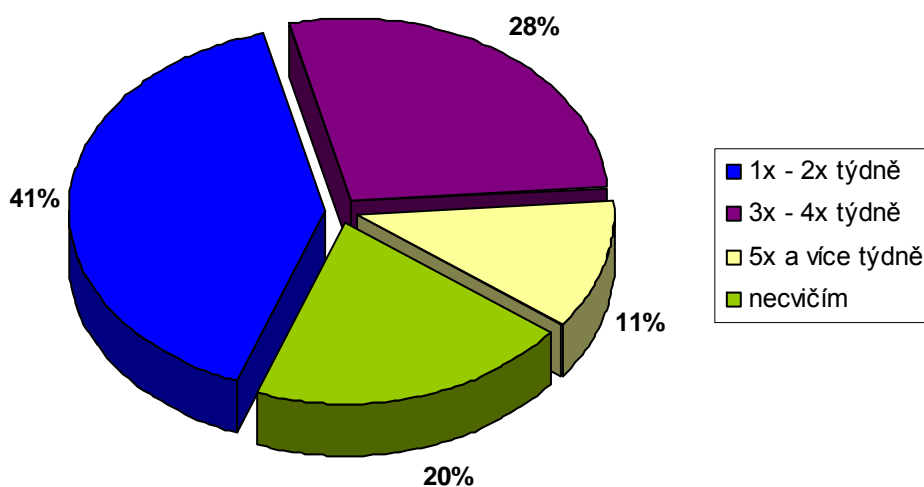
Zkoumaným souborem jsou žáci 6. a 7. tříd základní školy, jejichž věk se pohybuje v rozmezí 11-14 let. Toto věkové období je nazýváno jako pubescence nebo také střední školní věk. Šetření proběhlo na dvou náhodně zvolených školách nesportovního zaměření, a to na ZŠ Na Výběžku 118, Liberec 15 a ZŠ Vrchlického 17, Liberec 13. Šetření se zúčastnilo celkem 123 dětí, 58 žáků 6. tříd a 65 žáků 7. tříd, z toho bylo 61 dívek a 62 chlapců.

9 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

Jak již bylo řečeno otázky 1 a 2 jsou demografické a jejich výsledky jsou součástí charakteristiky zkoumaného souboru. Graficky jsou tedy znázorněny otázky 3–10.

Otázka 3

Mimo školní tělesnou výchovu pravidelně cvičím (pravidelným cvičením je myšleno tělesné cvičení ve volném čase po dobu nejméně 20 minut bez přestávky, při němž dochází ke zvýšení srdeční frekvence a dýchání – např. plavání, jízda na kole, běh, aerobik atd.).

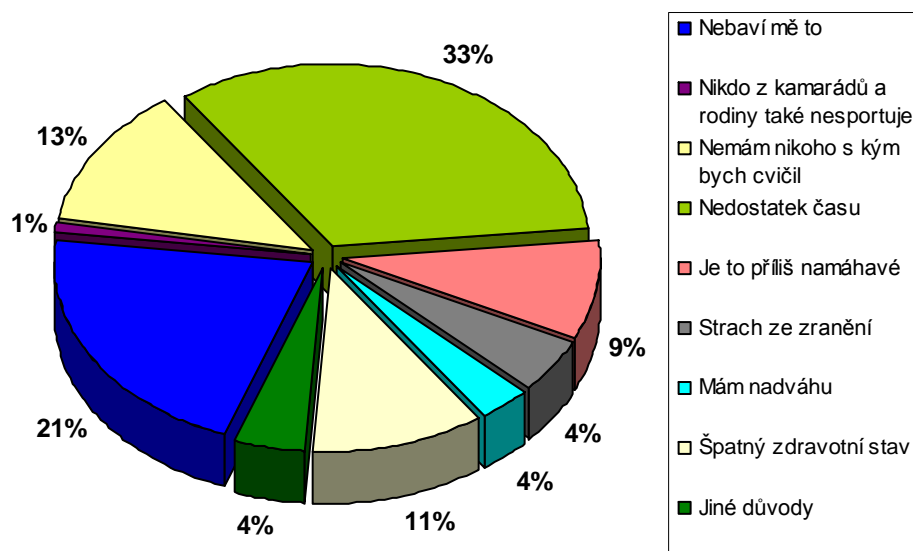


Graf 1. Četnost provádění pravidelné pohybové aktivity

Z grafu vyplývá, že 41 % dětí cvičí pravidelně 1x–2x týdně, 28 % 3x–4x týdně, pouze 11 % 5x a více týdně, 20 % dotázaných dětí pak necvičí vůbec.

Otázka 4

V případě, že pravidelně necvičíš, z jakých je to nejčastěji důvodů?

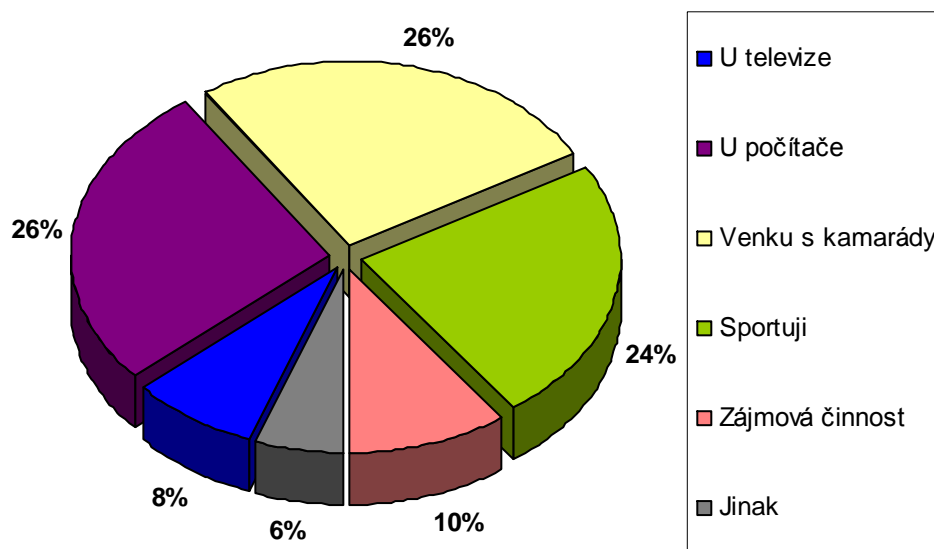


Graf 2. Důvody k pravidelnému necvičení

V této otázce mohli respondenti označit více resp. žádnou (v případě, že cvičí) odpověď. Jako nejčastější důvod, proč děti pravidelně necvičí, je uváděn nedostatek času. Tato odpověď tvoří 33 % z celkového počtu odpovědí. V 21 % dotazované cvičení nebaví. Dalším nejčastějším důvodem je, že respondenti nemají s kým cvičit. Tato odpověď tvoří 13 % všech odpovědí. Dále to jsou s 11% jsou zdravotní důvody. Cvičení je pro dotazované příliš namáhavé v 9 % odpovědí. Nadváha, strach ze zranění a jiné důvody jako důvod k necvičení tvoří 4 % u každé odpovědi z celkového počtu odpovědí. Jako jiné důvody jsou uváděny např. nedostatek vůle k pravidelnému cvičení, špatné počasí. Nesportování nikoho z rodiny a kamarádů, je důvodem pro necvičení v 1 % odpovědí.

Otázka 5

Svůj volný čas nejčastěji trávím.

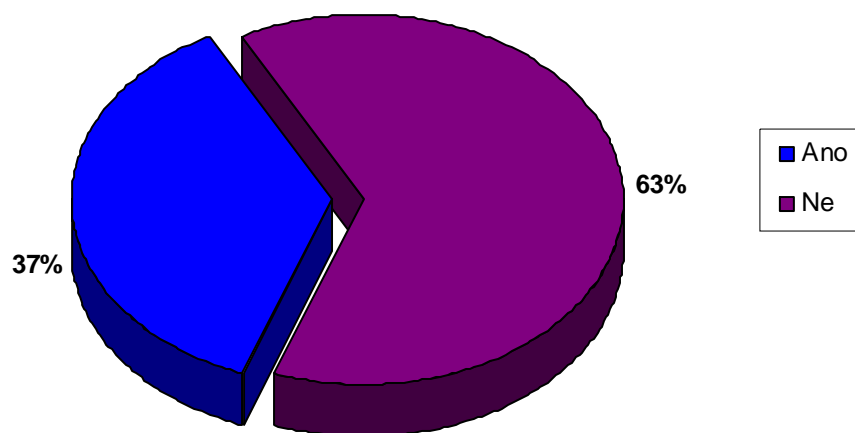


Graf 3. Způsob trávení volného času

U počítače tráví svůj volný čas 26 % dotázaných, stejné procento tráví volný čas venku s kamarády, 24 % sportuje, 10 % zájmovou činností (hra na hudební nástroj, výtvarný kroužek, dramatický kroužek), 8 % u televize a 6 % jinak. Jako jiný způsob trávení volného času děti uvádějí četbu, procházky se psem.

Otázka 6

Většinou jím 5–6 menších porcí jídla denně v pravidelných intervalech?

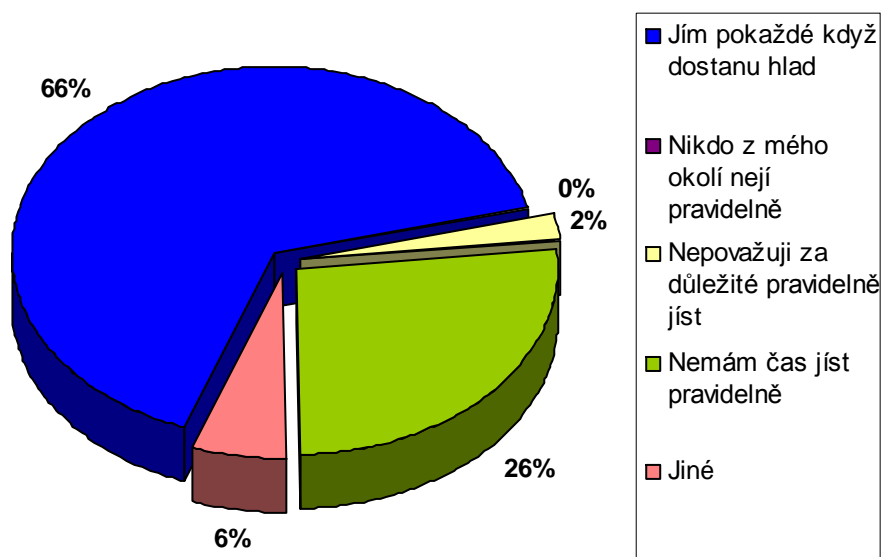


Graf 4. Pravidelnost stravování během dne

V pravidelných intervalech po 5–6 menších porcích denně se stravuje 37 % dotázaných dětí, 67 % nikoli.

Otázka 7

Pokud ne, z jakého je to nejčastěji důvodu.

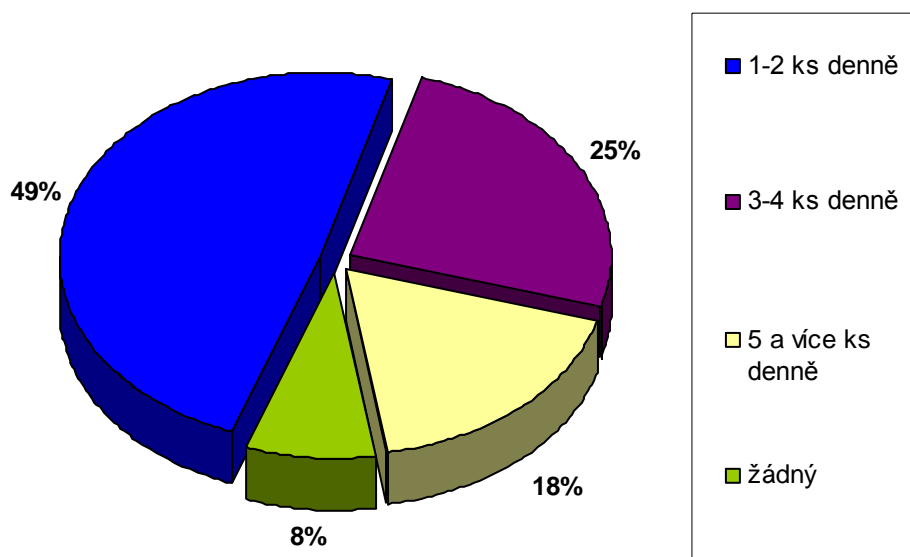


Graf 5. Důvody nepravidelného stravování

Z celkového počtu dotázaných jí 66 % pokaždé když dostane, 26 % dětí nemá čas pravidelně jíst. 6 % uvádí jiné důvody (stravování průběžně po celý den, školní docházka, nejí téměř vůbec), zbývající 2% nepovažují za důležité jíst pravidelně. Pro nikoho z dotázaných není důvodem pro nepravidelné stravování to, že pravidelně nejí nikdo z jeho okolí.

Otázka 8

Kolik kusů ovoce a zeleniny sníte obvykle za den?

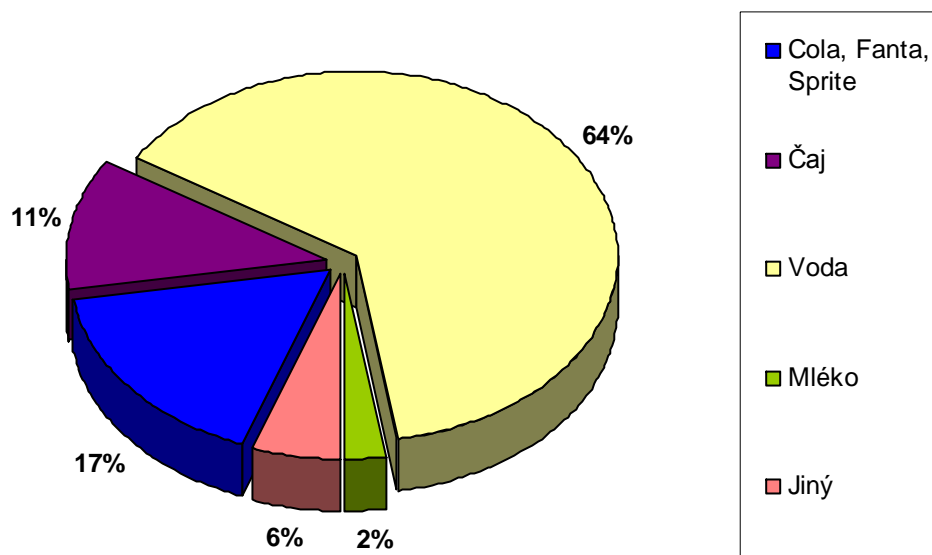


Graf 6. Denní spotřeba ovoce a zeleniny

Denní dávka snědeného ovoce a zeleniny je u 49 % respondentů obvykle 1–2 ks denně, 25 % dotázaných sní za den 3–4 ks, 18 % pak 5 ks a více a 8 % nekonzumuje obvykle žádné ovoce a zeleninu.

Otázka 9

Který z následujících nápojů považuješ pro zajištění pitného režimu během celého dne za nejlepší?

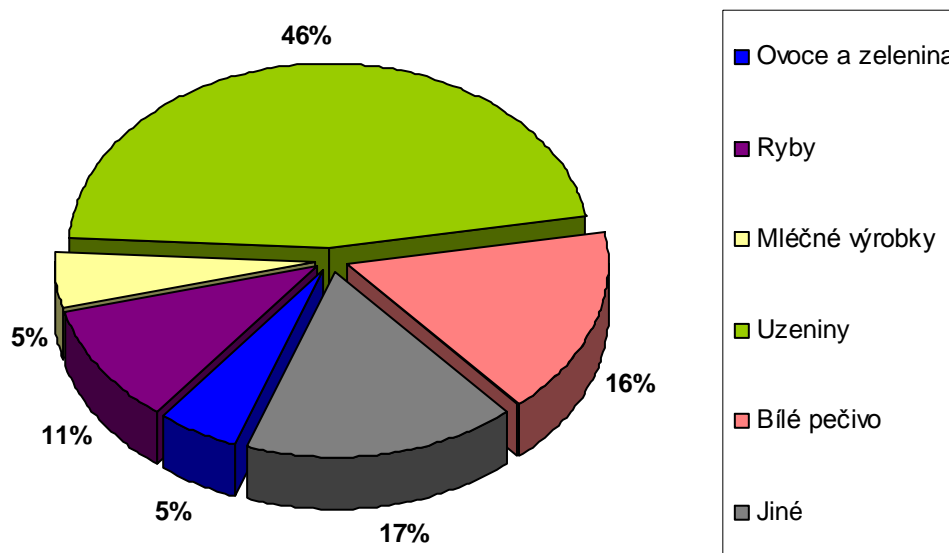


Graf 7. Zajištění pitného režimu

K zajištění pitného režimu považuje za nejlepší nápoj vodu 64% dotázaných, 17 % se domnívá, že nejlepší jsou colové nápoje, 11 % čaj, 6 % jiné nápoje (nejčastěji džus, šťáva, energetické nápoje) a 2 % pak mléko.

Otázka 10

Která z uvedených potravin by se podle Tebe měla v jídelníčku vyskytovat co nejméně?



Graf 8. Nevhodnost potravin v jídelníčku

Uzeniny jako potravinu, která by se měla v jídelníčku vyskytovat co nejméně, označilo 46 % respondentů, 17 % jiné potraviny a to zejména sladkosti, veškeré tučné potraviny a maso, 16 % považuje za takovou potravinu bílé pečivo, 11 % ryby, 5 % pak mléčné výrobky, ovoce a zeleniny.

10 DISKUZE

Výsledky šetření nejsou nijak překvapující. Potvrzují současný stav věci, tak jak je prezentován. Nesprávné stravovací návyky a nedostatečná pohybová aktivita jako největší problémy, byly šetřením jasně prokázány. Výsledky tedy, nepřinesly nic nového, pouze potvrdily již známý fakt.

Základní znalosti dotazovaných dětí, co se týče oblasti výživy, bych podle zodpovězených otázek, u většiny dětí hodnotila jako dostatečné. Téměř 80 % dětí uvedlo jako nevhodné potraviny v jídelníčku potraviny z horních pater potravinové pyramidy. Dvě třetiny dětí pak považují k zajištění pitného režimu jako nejvhodnější nápoj vodu. Je ale zcela zřejmé, že na základě pouze dvou takto zodpovězených otázek nelze dělat hlubší závěry. Ovšem vycházím-li pouze z tohoto omezeného množství, považuji v tomto případě danou situaci za uspokojivou.

Jak můžeme vidět, zde však nastává rozpor. Děti sice základní znalosti mají, ale v zásadě se většina z nich zásadami zdravého životního stylu neřídí. Tato skutečnost skýtá celou řadu otázek.

Kde však hledat příčinu tohoto rozporu? Proč člověk, a zde nemluvíme již pouze o dětech, nedodrжуje něco o čem ví, že je to jeho zdraví prospěšné? Odpověď na tuto otázku je velmi složité najít a pravé důvody ví nejspíš pouze každý jedinec sám a u každého by byly tyto důvody jiné. Když se nad tím ale zamyslíme, dítě jistě nepovažuje ve svém věku dodržování takovýchto zásad za nikterak důležité. Většina jeho aktivit je spontánní a nepřemýšlí nad následky, které by mu mohlo jeho chování přinést do budoucna. Situace se může změnit, ve chvíli, kdy přijdou nějaké zdravotní potíže s tím spojené a dítě je pak najednou nuceno tyto zásady dodržovat. To už může být ovšem pozdě. Každý z nás, ať už to je dítě nebo dospělý, by se měl těmto potížím snažit předejít.

Jak však docílit toho, aby děti žily zdravěji? Jak přimět děti, aby začaly dodržovat něco, co pro ně podle jejich mínění nepředstavuje žádný užitek? Jak jim vysvětlit, že změnou svého chování, udělají něco pro své zdraví?

Já osobně si myslím, že tento cíl je v nedohlednu. Jelikož pokud mají děti utvořeny nějaké návyky, je jen velmi těžké je změnit natož odstranit a vytvořit nové. Zde by bylo nutné pracovat s dětmi již ve věku, než nastoupí na základní školu, jelikož pokud je naučíme správným návykům již v tomto věku, je mnohem pravděpodobnější, že si je uchovají i do budoucna.

Co dále vyplývá z provedeného šetření?

Problém s trávením volného času u počítače a televize, by nebyl tak závažný, pokud by nebyl na úkor pohybových aktivit. Z dotázaných nejčastěji takto tráví čas přibližně jedna třetina. Děti by si měly najít nějaký vhodný kompromis mezi tímto trávením volného času a sportem ale i dalšími aktivitami. Vliv těchto médií na psychiku dítěte je už věcí jinou. U pohybové aktivity je tento vliv jednoznačně pozitivní, pokud ovšem provozování sportu není spojeno s nějakými nepříjemnými pocity. To vše je nutné posuzovat. Pokud je vše prováděno v přiměřené míře nemůže to jedinci ublížit, právě naopak. Příznivý dopad na psychickou, u pohybové aktivity i na fyzickou, stránku je neoddiskutovatelný.

Dalším z problémů, který z šetření jednoznačně vyplývá, je nepravidelnost stravování. To, že děti jí pokaždé když dostanou hlad (uvádí 66 %), je na jednu stranu celkem pochopitelné. Na straně druhé by si měly uvědomit, že pokud by se naučily jíst pravidelně, tyto pocity hladu by mít přestaly.

Co se týče důvodů k nedodržování zásad zdravého životního stylu (v případě tohoto šetření jde o důvody k nepravidelnému cvičení a stravování), považuji odpovědi dětí za zavádějící, a to především u důvodů k nepravidelnému cvičení. Zde je jako nejčastější důvod uváděn nedostatek času. Tento důvod tvoří jednu třetinu všech odpovědí. Dle mého názoru, ovšem není možné, aby většina dětí v tomto věku měla tolik povinností, aby neměla dostatek času a nemohla pravidelně cvičit. Domnívám se, že ve většině případů jde pouze o lenost a pohodlnost. Ale svést to na nedostatek času, je samozřejmě jednodušší. To také zcela jistě souvisí se způsobem trávení volného času. Pokud většinu času tráví děti u televize a počítače, můžou nabýt dojmu, že prostě nemají dostatek času na ať již pohybové či jiné aktivity.

Zajímavé by také bylo porovnat výsledky chlapců a děvčat. Posoudit, zda by tato pohlavní diferenciací ukázala nějaké výrazné rozdíly. Ovšem vzhledem k tomu, že jsem si jako cíl práce takovéto porovnání nestanovila, není v práci obsaženo.

11 ZÁVĚR

Cílem práce bylo na základě získaných dat posoudit zájem dětí školního věku o zdravý životní styl a v teoretické části vymezit základní pojmy dané problematiky. V teoretické části se tedy práce zabývá vymezením zdravého životního stylu, problematikou výživy, pohybové aktivity, prevence, civilizačních chorob a motivace. Jednotlivé kapitoly obsahují základní informace, které jsou pro pochopení dané problematiky důležité. Jednotlivým kapitolám by samozřejmě mohl být věnován větší prostor, ale další informace by byly již nad rámec práce.

Praktická část, jak již bylo řečeno, obsahuje šetření zájmu dětí školního věku o zdravý životní styl. V práci jsem využila metody anketního šetření. Anketa vychází z omezeného množství otázek, na základě kterých bylo těžké udělat hlubší závěry. Co však z šetření jednoznačně vyplynulo, je potvrzení skutečnosti, že největší problémy dnešní dětské populace jsou v první řadě nesprávné stravovací návyky. Na základě zodpovězených otázek, které jsem použila, jde především o nepravidelnost stravování. Pouze 37 % dotázaných uvádí, že se stravuje pravidelně. Dále jde o nedostatečné množství ovoce a zeleniny ve stravě. Pouhých 18 % dotázaných sní 5 a více kusů ovoce a zeleniny denně. V druhé řadě je to nedostatečná pohybová aktivita. Téměř dvě třetiny dotázaných dětí pravidelně cvičí mimo školní tělesnou výchovu pouze 2x týdně a méně, což je ze zdravotního hlediska nedostatečné.

Problematika zdravého životního stylu má velmi široký záběr a dalo by se o ní napsat mnohem více, než je řečeno v této práci, která je pouze průřezem této problematiky.

LITERATURA

- [1] BENCKO, V. aj. *Hygiena a epidemiologie*. Praha : Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1129-5
- [2] Cba.muni.cz. *Druhy a možnosti prevence*. [online]. [cit. 24.března 2008].
Dostupné na World Wide Web:
<<http://www.cba.muni.cz/prevencenemoci/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=17>>
- [3] Cba.muni.cz. *Pohybová aktivita*. [online]. [cit. 24.března 2008]. Dostupné na
World Wide Web: < <http://www.cba.muni.cz/prevencenemoci/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=6&page=1>>
- [4] EGER, L. *Lék pro vaše tělo i ducha*, Brno : Schneider, 1995. ISBN 80-85796-28-7.
- [5] FRÁŇKOVÁ, S. aj. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha : HZ Editio spol. s r.o., 2002. ISBN 80-86009-32-7.
- [6] Fzv.cz. *Desatero výživy dětí*. [online]. [cit. 5.ledna 2008]. Dostupné na World Wide
Web: <http://www.fzv.cz/web/fzvackni/informacni_materialy/vyziva_deti/desatero>
- [7] HOGENOVÁ, A. *Tělo a pohyb*. Praha : Karolinum, 2000. ISBN 80-7184-580-9.
- [8] KOHOUTEK, R. aj. *Základy sociální psychologie*. Brno : Akademické
nakladatelství CERM, 1998. ISBN 80-7204-064-2.
- [9] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- [10] LUHANOVÁ, Z. a VLACHOVÁ, L. *Zdravá výživa dětí a mládeže v teorii a praxi*.
Praha : Avicenum, 1974. ISBN 80-077-74.
- [11] MARÁDOVÁ, E. *Výživa a hygiena ve stravovacích službách*. Praha : Vysoká škola
hotelová, 2001. ISBN 80-86578-01-1.

- [12] NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. Praha : Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.
- [13] Obezita.cz. *Zvýšená koncentrace cholesterolu a tuků*. [online]. [cit. 29.prosince 2007]. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.obezita.cz/obezita/rizikove-faktory/cholesterol-a-tuk/>>
- [14] SIGMUND, E. Pohybová aktivita dětí. *Pohyb je život*, 2007, roč.13, č.3, s.7-10. ISSN 1112-0669.
- [15] SIGMUND, E. Pohybová aktivita dětí. *Pohyb je život*, 2007, roč.13, č.4, s.9-13. ISSN 1112-0669.
- [16] SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha : Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
- [17] STRATIL, P. *Abc zdravé výživy*. Brno : 1993. ISBN 80-900029-8-6.
- [18] SUCHOMEL, A. *Tělesně nezdatné děti školního věku*. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2006. ISBN 80-7372-140-6.
- [19] Zdravcentra.sk. *Preventivní programy KVO v dětském věku*. [online]. [cit. 25.března 2008]. Dostupné na World Wide Web: <http://www.zdravcentra.sk/cps/rde/xchg/zcsk/xsl/3141_3462.html>

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

PŘÍLOHA 1:

P1 Obrázek 1. Česká výživová pyramida

PŘÍLOHA 2:

P2 Tabulka 1. Doporučení k pohybové aktivitě dětí a mládeže ze zdravotního hlediska

PŘÍLOHA 3:

P3 Výživová doporučení pro zlepšení zdraví populace

PŘÍLOHA 4:

P4 Dotazník

PŘÍLOHA 5:

P5 Žádost o provedení šetření

PŘÍLOHA 1:



- zásadně jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- zvyšte spotřebu zeleniny /zejména saláty/ a ovoce na množství 0,5 kg denně
- denně konzumujte nejméně 2l tekutin, přednost dávejte vodě
- nezapomeňte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků
- k vaření a přípravě pomazánek používejte pouze rostlinné tuky, do salátů rostlinné oleje
- maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní
- nepřisolujte a ze stejných důvodů konzumujte jen výjimečně instantní polévky a jídla
- udržujte optimální tělesnou hmotnost, horní hranice je výška (v cm) minus 100; pravidelně sportujte

P1 Obrázek 1. Česká výživová pyramida

Pramen: Fórum zdravé výživy

PŘÍLOHA 2:**P2 Tabulka 1.** Doporučení k pohybové aktivitě dětí a mládeže ze zdravotního hlediska

Autoři	Stát	Doporučená úroveň pohybové aktivity
Ross a Gilbert	USA	Minimálně 3krát týdně, po dobu 20 min., na úrovni 60 % aerobní kapacity, zapojení velkých svalových skupin.
Shepard	Kanada	Minimálně 3 hod. týdně, v průměru 25 min. denně, na úrovni intenzity 4 METs.
Pyke	Austrálie	Frekvence 3-4 týdně, po dobu minimálně 30 min., vyšší intenzita zatížení.
Blair et al.	USA	Minimální energetický výdej při tělesných cvičeních 3 kcal.kg
ACSM	USA	Frekvence 3krát týdně, po dobu 20 min., intenzita na nebo nad úroveň 60 % VO max.
Telema et al.	Finsko	Minimálně 30 min. pohybové aktivity každý den
Corbin et al.	USA	<i>Minimální zdravotní standard:</i> Každý den 30 min. pohybových aktivit střední intenzity (ve 3 nebo více intervalech) s výdejem energie nejméně 3-4 kcal.kg.den. <i>Optimální funkční standard (cíl pro všechny děti:</i> Každý den 60 min. pohybových aktivit alespoň střední intenzity (ve 3 nebo více intervalech) s výdejem energie nejméně 6-8 kcal.kg.den.
Sallis a Patrick	USA	Doporučení pro děti a mládež ve věku 11-21 let: 30-60 min. pohybové aktivity denně nebo skoro denně, doplněné o 3 nebo více intervalů týdně obsahujících nejméně 20 min. pohybové aktivity střední a vyšší intenzity.
Bunc	ČR	Minimální týdenní energetický výdej při pohybových činnostech 6 až 8 MJ a rozvíjející okolo 17 MJ za týden.
Pangrazi	USA	Denně 30-60 min. pohybové aktivity střední intenzity, z toho alespoň 3x týdně kontinuálně, přímo se nedoporučuje pohybová aktivita vysoké intenzity.
Cooper	USA	Denně 30-60 min. pohybových aktivit, z toho minimálně 3-4krát týdně 30 min. aerobních aktivit střední a vyšší intenzity, 3krát týdně protahovací cvičení a 2-3krát týdně posilovací cvičení.
Fromel et al.	ČR	V přežijícím počtu dnů v týdnu energetický výdej při vlastní pohybové aktivitě u chlapců 11 kcal.kg.den a u dívek 9 kcal.kg.den, denní počet kroků u chlapců 13 000 a u dívek 11 000, denní pohybová aktivita 95 min. u chlapců a 85 min. u dívek (z toho organizovaná pohybová aktivita nejméně 3krát týdně po dobu 90 min.). Podíl výdeje energie při pohybové aktivitě by měl dosáhnout alespoň 25 % celkového týdenního energetického výdeje.
PCPFS	USA	Dosáhnout minimálně 5krát týdně denního počtu 11 000 kroků.
Strong	USA	Denní kumulace nejméně 60 min. vývojově přiměřených, zábavných a různorodých pohybových činností střední a vyšší intenzity s dobou trvání jednoho intervalu nejméně 10 min.

Pramen: Suchomel (2006)

PŘÍLOHA 3:

P3 Výživová doporučení pro zlepšení zdraví populace

Dvanáct kroků ke zdravé výživě programu Světové zdravotnické organizace CINDI (Countrywide Integrate Noncommunicable Diseases Intervention – Celonárodní integrovaný postup proti nepřenositelným nemocem):

1. Jezte výživnou stravu založenou na rozmanitosti potravin především rostlinného původu, méně na potravinách živočišného původu.
2. Několikrát denně jezte chléb, obiloviny, těstoviny, rýži a brambory.
3. Jezte rozmanité druhy ovoce a zeleniny, nejlépe čerstvé a z místní produkce, několikrát denně (podle CINDI alespoň 400 g).
4. Pravidelným umírněným cvičením, nejlépe každý den, si udržujte tělesnou hmotnost v doporučeném rozmezí (BMI mezi hodnotami 20–25).
5. Kontrolujte příjem tuků (ne více než 30 % denní energie) a většinu nasycených tuků nahraďte nenasycenými rostlinnými oleji nebo měkkými margaríny.
6. Nahrazujte tučné maso s masné výrobky luštěninami, rybami, drůbeží nebo libovým masem.
7. Konzumujte nízkotučné mléko a jeho produkty (kefir, kyselé mléko, jogurt, sýr), které mají nízký obsah tuku a soli.
8. Vybírejte potraviny s nízkým obsahem cukru a rafinovaný cukr jezte střídavě, omezujte konzumaci sladkých nápojů a sladkostí.
9. Volte potravu s nízkým obsahem soli. Celkový příjem soli by neměl přesahovat 5 g denně, včetně soli obsažené v chlebu a zpracovaných, uzených a konzervovaných potravinách.
10. Pokud omezujete alkohol, omezujte příjem maximálně na dva nápoje denně (každý s obsahem maximálně 10 gramů alkoholu).
11. Připravujte jídlo nezávadným a hygienickým způsobem. Úpravou dušením, pečením nebo v mikrovlnné troubě snižujete podíl přidaných tuků, olejů, soli a cukrů.
12. Podporujte výživu výlučným kojením po dobu 6 měsíců a doporučujte zavádění vhodných potravin ve správných intervalech během prvních let života.

PŘÍLOHA 4:

P4 Dotazník

Milé dívky, milí chlapci,

jmenuji se Kristina Kosková. Jsem studentkou Technické univerzity v Liberci oboru Sportovní management. V souvislosti s psaním bakalářské práce na téma: **POSOUZENÍ ZÁJMU DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU O ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL**, jsem vytvořila následující anketu, která má sloužit jako podklad pro mou práci. Otázky jsou zaměřeny na oblast výživy a pohybové aktivity.

Anketa je anonymní a slouží pouze pro účel mé bakalářské práce.

Tímto bych Vás chtěla poprosit o její vyplnění.

Jak postupovat při vyplnění dotazníku:

☒ křížkem označte vždy pouze jednu odpověď. Pokud v se v některé z otázek nevyskytuje taková odpověď, kterou byste označili, vypište ji slovy.

Kristina Kosková

POSOUZENÍ ZÁJMU DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU O ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Datum:

1. Pohlaví:

☐ Dívka

☐ Chlapec

2. Věk: (let)

POHYBOVÁ AKTIVITA

3. Mimo školní tělesnou výchovu pravidelně cvičím (pravidelným cvičením je myšleno tělesné cvičení ve volném čase po dobu nejméně 20 minut bez přestávky, při němž dochází ke zvýšení srdeční frekvence a dýchání – např. plavání, jízda na kole, běh, aerobik atd.).

☐ 1x–2x týdně

☐ 3x–4x týdně

- ☐ 5x a více týdně
 - ☐ Necvičím
4. V případě, že pravidelně necvičíš alespoň 3x týdně, z jakých je to nejčastěji důvodů?
- U této otázky je možné označit více odpovědí.
- ☐ Nebaví mě to
 - ☐ Nikdo z kamarádů a rodiny také nesportuje
 - ☐ Nemám nikoho s kým bych cvičil
 - ☐ Nedostatek času
 - ☐ Je to příliš namáhavé
 - ☐ Strach ze zranění
 - ☐ Mám nadváhu
 - ☐ Špatný zdravotní stav
 - ☐ Jiné důvody Jaké?.....
5. Svůj volný čas nejčastěji trávím.
- ☐ U televize
 - ☐ U počítače
 - ☐ Venku s kamarády
 - ☐ Sportuji
 - ☐ Zájmová činnost (Hra na hudební nástroj, výtvarná výchova, dramatický kroužek,...)
 - ☐ Jinak Jak?

VÝŽIVA

6. Většinou jím 5–6 menších porcí jídla denně v pravidelných intervalech?
- ☐ Ano
 - ☐ Ne
7. Pokud ne, z jakého je to nejčastěji důvodu.
- ☐ Jím když dostanu hlad
 - ☐ Nikdo z mého okolí také takto pravidelně nejí
 - ☐ Nepovažuji za důležité jíst pravidelně
 - ☐ Nemám čas jíst pravidelně

☐ Jiné Jaké?.....

8. Kolik kusů ovoce a zeleniny sníš obvykle za den?

☐ 1–2 ks

☐ 3–4 ks

☐ 5 ks a více

☐ žádný

9. Který z následujících nápojů považuješ pro zajištění pitného režimu během celého za nejlepší?

☐ Cola, Fanta, Sprite

☐ Čaj

☐ Voda

☐ Mléko

☐ Jiný Jaké?.....

10. Která z uvedených potravin by se podle Tebe měla v jídelníčku vyskytovat co nejméně?

☐ Ovoce a zelenina

☐ Ryby

☐ Mléčné výrobky

☐ Uzeniny

☐ Bílé pečivo

☐ Jiná Jaká?.....

Děkuji za vyplnění ankety!

PŘÍLOHA 5:

P5 Žádost o provedení šetření

Vážená paní Mgr. Menšíková,

dovoluji si Vás jako ředitelku školy oslovit a požádat o spolupráci zjišťování údajů pro mou bakalářskou práci na téma: Zdravý životní styl dětí. Pokud by to bylo možné, ráda bych na Vaší škole provedla šetření, které by sloužilo jako podklad pro mou práci. Týkalo by se žáků 6. a 7. tříd. V případě, že by to bylo možné, bych Vás dále kontaktovala telefonicky. Ráda bych Vás ještě poprosila, jestli byste mne mohla kontaktovat i v případě, že nemáte zájem.

Předem děkuji!

V příloze Vám ještě zasílám znění ankety, pokud byste se na ni chtěla podívat.

S pozdravem

Kristina Kosková